

# Septiembre con fuerza de voluntad

Por: Pilar Jericó | 03 de septiembre de 2015



Volvemos de las vacaciones y el buzón de casa se llena de ofertas de gimnasios. Hemos ganado algún kilo de más por esas cervecitas veraniegas y nos llenamos de buenos propósitos para el siguiente año escolar. Nos apuntamos al gimnasio, comenzamos la nueva colección de muñecas o coches de los ochenta y así duramos... ¿cuánto? ¿Unas semanas? Motivo: la fuerza de voluntad no ha hecho su aparición estelar. Nos aburríamos y pasamos a otra cosa, mariposa.

La fuerza de voluntad es la capacidad para resistir al disfrute a corto plazo por un beneficio a largo plazo. En otras palabras, renuncio a ese bollo seductor y maravilloso por lucir dentro de unas semanas un tipito seductor y maravilloso. No vamos a utilizar la fuerza de voluntad en el cien por cien de las cosas, si no, la vida sería aburridísima. Pero no cabe duda de que tener entrenado el músculo de la fuerza de voluntad nos ayuda y mucho. Te permite sacar mejores notas, tener una vida más saludable física y mentalmente y disponer de una economía mejor, como demostró Terrie Moffitt, de la universidad de Duke, después de realizar un seguimiento a 1.000 personas durante 32 años. Casi nada. (...)

Baumeister, de la Universidad de Florida, ha demostrado cómo la fuerza de voluntad se puede entrenar. Es más, si eres capaz de controlar tu irrefrenable impulso a comer dulces, te puede ser más fácil dejar de fumar. Por ello, escoge algo que te cueste un poquito para ir cogiendo músculo y afrontar mayores desafíos.

Evita la tentación a priori. Si quieres dejar de comer algo, no lo compres y lo dejes en el armario por si acaso viene un amigo... No, porque seguramente el primero que caerá serás tú. Controla los pasos previos, que son más fáciles.

Ayúdate. Si quieres ir al gimnasio y te cuesta, alíate con compañeros del trabajo o amigos para ir juntos. Somos mamíferos, gregarios... al menos, eso tiene de positivo.

Date algún descanso. El mismo Baumeister descubrió que si estamos todo el tiempo haciendo esfuerzos para controlar algo, después sucumbimos con más facilidad a unas galletas recién horneadas. Es decir, si comienzas una dieta, un día a la semana, pero solo un día a la semana, date un homenaje. El cuerpo y la mente sufren menos. Y eso ayuda.

Monta tus propias estrategias de respuesta automática. Si por ejemplo sales por la noche, conduces y te ofrecen una copa, ten pensada tu propia respuesta: No, gracias... prefiero un Red Bull o lo que sea. Cuando las cosas cuestan, es bueno no dedicarnos a pensar qué vamos a hacer, porque seguramente sucumbiremos.

En definitiva, la fuerza de voluntad suena a algo pasado de moda, a esfuerzo y a algo aburrido, sin embargo, es un músculo, que si se entrena, podemos usar para sentirnos bien con nosotros mismos. Y este podría ser un buen objetivo para el otoño.

**HOY**  
EN CLASE

NIVEL B1

## ENTRAMOS EN EL TEMA

1. Cuando se acaba el verano, ¿cambia en algo tu vida?
2. En tu país, ¿cuándo es la "vuelta al cole"? ¿Es un momento importante socialmente?

## LEEMOS EL TEXTO

1. Comenta tus dudas de vocabulario con tus compañeros y con tu profesor.
2. ¿Crees que las ideas del primer párrafo son aplicables a lo que sucede en tu país?
3. ¿Crees que los consejos que da el texto te funcionarían a ti?

## MANEJAMOS LA LENGUA

1. Además de **al gimnasio**, ¿con qué otras palabras crees que puedes combinar el verbo **apuntarse**? Comparte tus hipótesis con tus compañeros y tu profesor.
2. Utilizando el imperativo u otros recursos, escribe consejos para personas que quieren dejar de fumar.

"Deja de tomar café si lo asocias con el tabaco. Te será más fácil."

## HABLAMOS

Comenta con tus compañeros si crees que eres una persona con fuerza de voluntad o no. Pon ejemplos concretos.

"Yo diría que no tengo mucha fuerza de voluntad. He intentado hacer deporte cada día, pero no soy capaz..."

